

Råd vid träning i coronatider

▶ **Är du sjuk? Stanna hemma!**

Alla behöver ta sitt ansvar och stanna hemma vid minsta tecken på sjukdom. Besök inte en träning om du inte ska delta.

▶ **Undvik närkontakt vid idrottsutövande**

För oss innebär det att vi rekommenderar att begränsa all träning till endast fysträning eller individuella fotbollsövningar. Undvik att använda utrustning som delas av flera spelare, t.ex. dummies, sköldar och bollar. Vattenflaskor ska aldrig delas med andra.

▶ **Undvik onödiga resor i samband med idrottsutövande**

Om föreningen har spelare från stora geografiska områden behöver verksamheten ses över. Detta gäller träningar och läger såväl som andra träffar.

▶ **Byt om och duscha hemma**

Om alla byter om hemma minimeras risken för smittspridning.

▶ **Endast digitala möten med spelare och ledare**

Det kan krävas en viss anpassning av den vanliga mötesformen men försök hitta ett sätt där ni kan fortsätta ha möten utan att behöva sitta i ett rum tillsammans.

Tänk på att alltid respektera individuella val baserat på de förhållanden som råder för individen



www.saff.se